フラット オーブンレンジ 家庭用

形名 RE-SF10（アールイー エスエフ）

COOKBOOK

クックブック

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

もくじ

料理編

※カタログなどに記載の自動メニュー数15メニューとは、自動加熱(牛乳・酒・ゆで野菜の［葉菜・根菜］・全解凍・サックリ解凍）の6メニューともくじのメニュー名に (自動)と記している9メニューとを合わせた数です。

お総菜

ページ

- マカロニグラタン(自動) …… 28
- 市販の冷凍グラタン …… 29

自動メニュー 5グラタン のポイント …… 29

- なすとトマトのグラタン(自動) …… 30
- ドリア(自動) …… 30
- ハンバーグ …… 31
- やきとり …… 31
- とりの照りやき …… 32
- スペアリブ …… 32
- 海の幸のホイルやき …… 32
- ポテトコロッケ …… 33
- とんかつ …… 33
- ぶりの照りやき …… 34
- 山菜おこわ …… 34
- 赤飯 …… 34
- 茶わん蒸し …… 35
- あさりの酒蒸し …… 35
- もち …… 35
- やきなす …… 35

◆表紙のメニューについて

●目玉やきとフレンチポテト
手動 グリル で8～10分加熱します。
※レンジ加熱では、卵が破裂してやけどやけがをするおそれがありますので、絶対におこなわないでください。

●とりの手羽元やき
手動 グリル で加熱します。
(31ページの「やきとり」の要領で様子を見ながら加熱してください)

お菓子

ページ

- スポンジケーキ(自動) …… 36
- チョコレートケーキ(自動) …… 37

自動メニュー 7ケーキ のポイント …… 37

■ お菓子作りのコツとポイント …… 37

- 型抜きクッキー …… 38
- ロールケーキ …… 38
(バニラ・ココア・抹茶)
- シュークリーム …… 39
- パウンドケーキ …… 40
- アップルパイ …… 40
- プリン …… 41
- やきいも(自動) …… 41
- ベイクドポテト(自動) …… 41

自動メニュー 8やきいも のポイント …… 41

ピザ・パン

ページ

- ビッグピザ (サラミ) (自動) …… 42

自動メニュー 6ピザ のポイント …… 42

(ツナトマト・たらこ・キムチ) …… 43

- 市販の冷凍ピザ(自動) …… 43
- ロールパン …… 44
- いちごジャム …… 45
- りんごジャム …… 45

■ パン作りのコツとポイント …… 45

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。

取扱説明編

ページ

● 安全上のご注意 …… 4〜7

大切なことが書いてあります。
必ず、お守りください。

ページ

● 操作部の説明 …… 8
● 電源を入れて、カラ焼きをしてください 9
● 各部のなまえと付属品 …… 10
● 加熱のしくみ …… 11
● 調理のときのお願い …… 12
● 使える容器 使えない容器にご注意を …… 13

自動加熱キーの使いかた

● あたため …… 14〜15
あたための調理例
● 自動メニュー1〜8 …… 16〜17

自動メニュー調理のポイント

- 1 牛乳・酒 …… 18
- 2 ゆで野菜 …… 19
- 3 全解凍 …… 20
- 4 サックリ解凍 …… 21
- 5 グラタン …… (料理編 29)
- 6 ピザ・6 ピザ 冷凍 …… (料理編 42)
- 7 ケーキ …… (料理編 37)
- 8 やきいも …… (料理編 41)

手動加熱キーの使いかた

● お好み温度 …… 22〜23
● レンジ …… 24
● グリル …… 25
● オーブン (発酵) …… 26〜27

● 手動で加熱するときは …… 46
(あたため・ゆで野菜・トースト)

● お手入れ …… 47
● 故障かな？ …… 48〜49

● 保証とアフターサービス …… 50〜51
● 仕　様 …… 52

加熱の終了音を鳴らさないように設定できます。

消音の設定　**手動 レンジ を4秒間押します。**(ピピッと2回音が鳴ると設定完了です)
解除は、設定時と同じ操作をします。(ピッと1回音が鳴ると解除されます)
操作後は、とりけし を押してゼロ表示にしてください。

※消音に設定した場合は、表示が消えても(電源プラグを抜いても)解除されません。
キーの操作音・オーブン予熱完了音・加熱終了音が鳴りませんが、エラー時の音は鳴ります。

安全上のご注意

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
感電・けがや故障の原因になります。

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
感電・火災・けがの原因になります。

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープお客様ご相談窓口にご相談ください。51ページ

⚠ 警告

● **定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**
発火の原因になります。

● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
また、濡れた手で抜き差ししない
感電・やけど・けがをすることがあります。

● **傷んだコードや電源プラグ·コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**
感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 加熱時間は､控えめに

- 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、取り出すときに、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、18ページを参照してください。
- 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することが、あります。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 47ページ

- 電源プラグを抜き､本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

⚠ **危険** 人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。

警告 人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。

⚠ **注意** 人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味

禁止
してはいけないことを表しています。

プラグを抜く
必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。

分解禁止
分解や修理改造の禁止を表しています。

アース線接続
必ずアースをすることを表しています。

必ず実施
しなければならないことを表しています。

接触禁止
触れてはいけないことを表しています。

● **熱に弱いものを近付けない**

禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない**

禁止

感電・やけど・けがをすることがあります。

● **電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない**

禁止

加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災·感電·ショートの原因になります。

● **アースを確実に取り付ける**

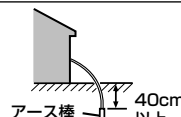
アース線接続

故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。

● 取り付けは､販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

アース棒
40cm以上

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して､必ず アース工事(D種接地工事) をしてください。

湿気の多い場所 ●飲食店の厨房。●土間・コンクリート床。
●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所 アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。
●八百屋・魚屋の洗い場など､水を扱う所・水滴の飛び散る所。
●地下室のように結露が起きやすい所。

● 設定場所の変更や、ご転居の際には必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

※シャープホームページでもお知らせしています。http://www.sharp.co.jp
「お問い合わせ」→「くらしのアドバイス」→「電子レンジ」

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

- 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
- 加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

- 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

安全上のご注意

⚠注 意

必ず、「使える容器」をご覧ください。13ページ

加熱によって使えないものがあります。

お料理するとき

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**

- 発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
  - **少量のもの**
    (あんまん・パン・やきいもなど)
  - **油が付いたもの**
    (バター付きトースト・フライものなど)
- 飲み物は取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は、18ページ を参照してください。
  - **油脂分の多いもの**
    (牛乳・生クリームなど)
  - お酒・コーヒーなど

加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
また、容器については 13ページ を参照してください。

● **金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない**

内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。
火花が出て本体を傷めたりします。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない**

発火することがあります。

● **びんの栓やふたをはずす**

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**

やけどをすることがあります。

● **膜(イカなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**

殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **ラップをはずすときは、注意する**

蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

● **卵は、割りほぐしてから加熱する**

ゆで卵(殻付き・殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。

● **ドアやとってに無理な力を加えない**
また、4kg以上の物をのせない

禁止

本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

● **水のかかる所や火気の近くで使わない**

感電・漏電することがあります。

● **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**

電波漏れによる障害が起こることがあります。

● **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**

割れるおそれがあります。

● **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**
断線やスパークして、発火することがあります。

● **衣類の乾燥など調理以外に使わない**
過熱・異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。またカラ(食品なし)の状態で加熱しないでください。

● **本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない**
過熱して焦げたり、天面が変形や変色することがあります。

禁止

● **庫内やドアに油･食品カス･煮汁を付けたままで放置したり､加熱したりしない**
発火・発煙したり、さびることがあります。
付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。

● **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは高温箇所(ドア･フラットテーブル･角皿など)に触れない**
高温のため、やけどをすることがあります。食品や角皿の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

● **電子レンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
絶縁劣化などで感電や漏電･火災の原因になります。

プラグを抜く

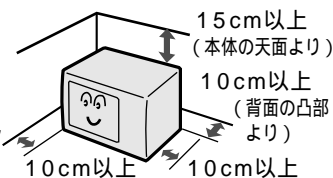
庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに､必ず販売店に点検を依頼してください。**

壁との間をあける
(吸気口・排気口をふさがない) 10ページ

過熱して発火や故障することがあります。

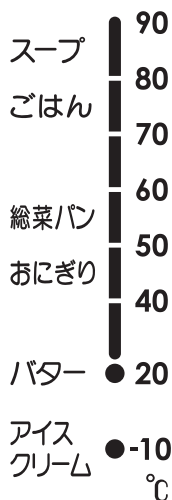
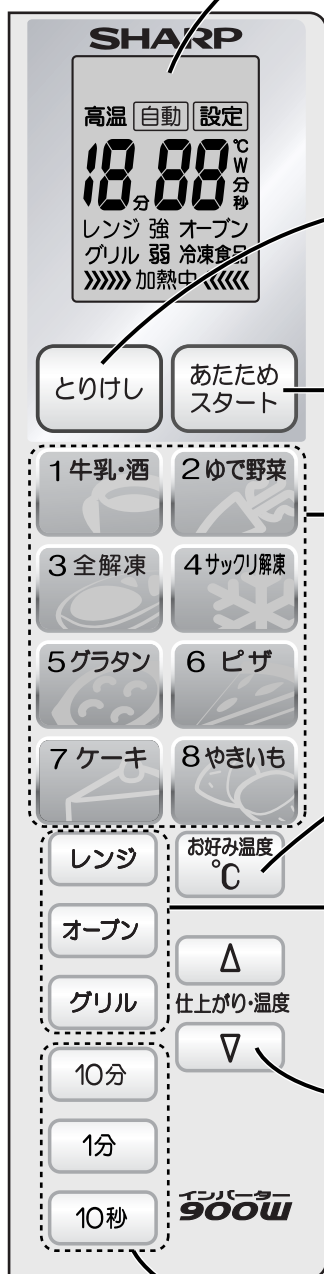
■ 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります）また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。**

15cm以上 (本体の天面より)
10cm以上 (背面の凸部より)
10cm以上
10cm以上
消防法　基準適合

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
製品本体には貼らない

■ **まわりを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面後面・両側面に開放空間を設ける。製品のまわりにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。

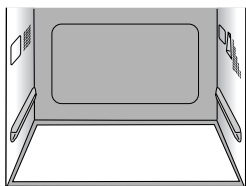
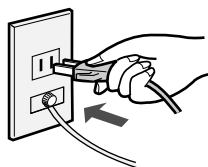
お願い **テレビ、ラジオから3m以上離す**
雑音や画像が乱れる原因になります。

操作部の説明

表示部
(説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。
とりけしキー
途中で加熱をやめるときや、キーを押し間違えたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、とりけし を押さずにドアを開けます。
自動加熱
あたため・スタートキー
あたためを自動でするときや、手動加熱キーのスタートキーとして使います。
自動メニューキー(1〜8)
加熱を自動的におこないます。
時間や温度設定の必要がありません。
手動加熱
お好み温度キー
お好み温度目安表示を参考に、仕上がりの温度(食品の表面温度－10℃・20〜90℃)を合わせて加熱するときに使います。
手動加熱キー
時間や温度を合わせて加熱するときに使います。
仕上がり・温度キー
● 自動加熱の仕上がり調節
● オーブン の温度調節
● お好み温度 の温度調節
に使います。
時間キー
手動加熱の加熱時間合わせに使います。
お好み温度目安表示
お好み温度キーを使うときの目安とします。
※食品の表面温度を示します。
SHARP
高温
自動
設定
18.88
℃
W
分
秒
レンジ 強 オーブン
グリル 弱 冷凍食品
加熱中
とりけし
あたため
スタート
1 牛乳・酒
2 ゆで野菜
3 全解凍
4 サックリ解凍
5 グラタン
6 ピザ
7 ケーキ
8 やきいも
レンジ
お好み温度
℃
オーブン
グリル
仕上がり・温度
10分
1分
10秒
インバーター
900W
スープ
ごはん
総菜パン
おにぎり
バター
アイス
クリーム
90
80
70
60
50
40
20
-10
℃

電源を入れて、カラ焼きをしてください

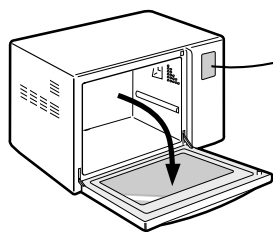
ご購入後は、庫内に付着している油を焼き切るため、カラ焼きをしてください。

電源を入れる

1 庫内をカラにして、ドアを閉める

2 電源プラグを差し込む

● 表示部には何も表示しません。

3 ドアを開ける

● 「0」表示点灯。
(電源が入ります)

0

節電機能について

● **ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。**
ただし、「0」表示以外のときにドアを閉めても電源は切れません。
また加熱終了後は、内部を冷やすファンが回るため、最大30分間電源が切れません。

● **再びドアを開けると「0」を表示し、電源が入ります。**

カラ焼きをする

●ご注意
吸排気口から煙やにおいが出るため、必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

4 オーブン を押す

※庫内には、何も入れません。

● 初めは、170℃を表示します。

設定 170℃ オーブン
(170℃)

5 上がる Δ 仕上がり・温度 ∇ 下がる

Δを押して加熱温度を合わせる

(200℃)

6 10分 を2回押して加熱時間を合わせる

(20分)

7 ドアを閉めて

あたため スタート を押す

● 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。

加熱

本体がかなり熱くなります。ご注意ください。

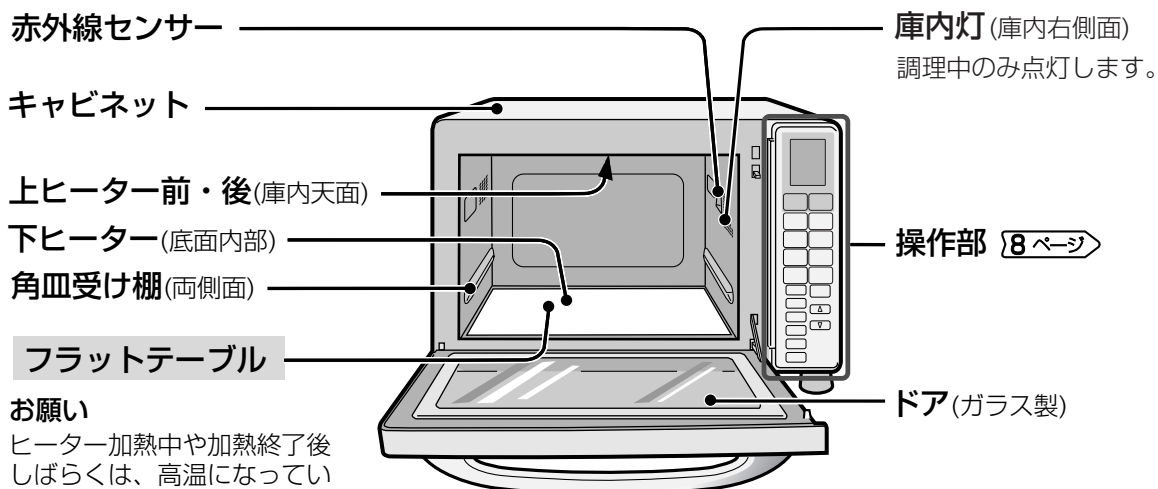
20分後、カラ焼き終了

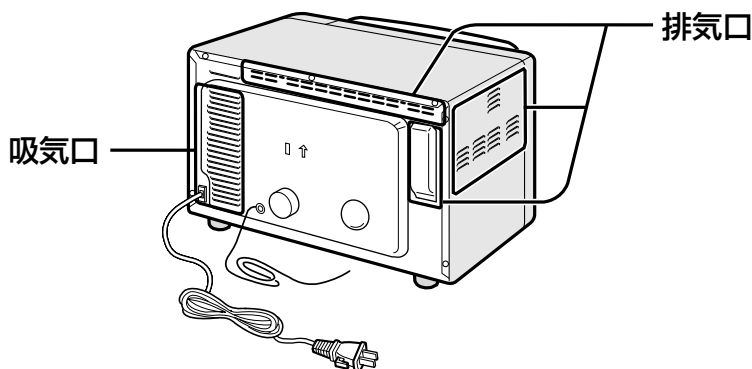
ヒーター加熱の後は、フラットテーブルがかなり熱くなります。最大30分間「**高温**」を表示します。

●フラットテーブルについて 10ページ

●「高温」表示について 49ページ

● 途中で操作を間違えたときは、とりけし を押して**操作**「4」からやり直してください。

各部のなまえと付属品

お願い
ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。やけどのおそれがあります。

背　面

必ず、お守りください

フラットテーブル に、食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。47ページ

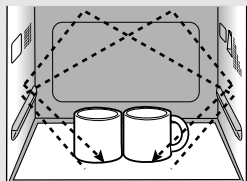
付属品 (各1)

※紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

角　皿 	**オーブン加熱やグリル加熱のときに角皿受け棚にのせます。** **レンジ加熱では使用しないでください。** (反り防止のために中央部を少し、高くしています) ● 熱くなった角皿や食品の出し入れ時には、市販のミトンやふきんなどをお使いください。
印刷物付属品	● **クックブック**(取扱説明編／料理編)　● **保証書**

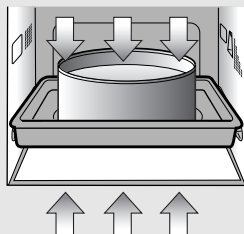
加熱のしくみ

レンジ加熱

食品中の水分子が摩擦熱（まさつねつ）を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

コツ

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

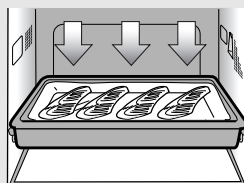
オーブン加熱

上下にあるヒーターで庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

コツ

- 発酵は庫内を冷ましてから。

上ヒーターの赤熱について
前後2本のヒーターは、交互に赤熱したり、同時に赤熱(または、OFF)します。

グリル加熱

上にあるヒーターからの強い熱で焦げ目を付け、焼き上げます。

コツ

- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
- 焼き魚などをするときは、角皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)

上ヒーターの赤熱について
前後2本のヒーターは、同時に赤熱(または、OFF)します。

調理のときのお願い

「**安全上のご注意**・お料理するとき」もあわせてご覧ください。6 ページ

自動加熱のとき

角皿・容器は、加熱に合ったものを

- 角皿の使用は、このクックブックの記載どおりにお使いください。
- 容器は、加熱に合った材質のものをお使いください。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

自動加熱の連続使用について

加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。もう少し加熱したい場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは
庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき（電波加熱）

レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

角皿・金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱（100g以下）は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。
19ページ

オーブン・グリル加熱のとき（ヒーター加熱）

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。

できあがったら、すぐに取り出す

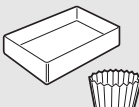
庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。部屋の換気をおこなってください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

使える容器 使えない容器にご注意を

✕ 使えません。 ○ 使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

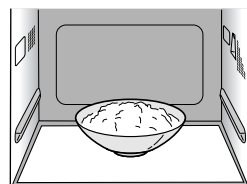
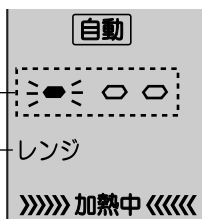
容器の種類		レンジ（電波）	オーブン・グリル（ヒーター）
ガラス	耐熱性のある容器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。	
ガラス	耐熱性のない容器 強化ガラス·カットグラス·クリスタルガラスなど。	✕ ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わない1〜2分以内の加熱に使えます。	
プラスチック	耐熱性のある容器 (耐熱温度140℃以上)	○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 ※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。	✕ ※変形したり、焦げたりするので、使えません。
プラスチック	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 (耐熱温度140℃未満)	✕ ※溶けたり、燃えたりするので使えません。 スチロール·ポリエチレン·メラミン(幼児用食器など)·フェノール·ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。	
陶磁器・漆器など	陶器 磁器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金·銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。	
陶磁器・漆器など	漆器 竹製品 木 紙	✕ ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ケーキ作りに使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。 (庫内壁面に接触させると焦げることがあります) ●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。	
金属	アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器	✕ ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○
その他	ラップ (耐熱温度140℃以上)	○ ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	✕ ※溶けたり、発火するので使えません。
その他	アルミホイル	✕ ※火花が出るので使えませんがこのクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。（酒のかん・解凍）	○
その他	特殊な形をした容器	✕ ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	

自動加熱キーの使いかた

あたため（レンジ加熱900W）

使える容器（レンジ加熱）13 ページ

準備 **食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**

フラットテーブルの
中央に置きます。

1 あたため スタート **を押す**

- 加熱の種類を示す「**レンジ**」を表示し、すぐに加熱がスタートします。
- 加熱中は、点滅表示で進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)

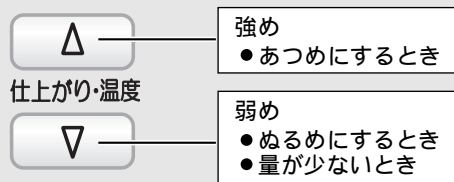
加熱

終了音 **食品を取り出す**

仕上がりの調節

- お好みに応じて調節できます。
  食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。右ページ

あたため を押した直後(約15秒以内)に仕上がりキーを押します。

※「強」または、「弱」を表示します。
強の場合は、3つのバーが点灯後、残り時間を表示します。

- 残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。(Δ…· 1分増、∇…·1分減)

ポイント

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了するしくみになっています。そのため、ラップを器にしっかりかけると、蒸気が外に出にくくなり、加熱のしすぎになりますので、軽くかぶせます。

- **陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
  より上手に仕上がります。

●ご注意

- **発泡トレーは、溶けたりするので使えません。**
  「使える容器」を参照してください。13ページ
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を使わないでください。また、ラップを敷かないでください。**

●お願い

次のような食品のあたためには、あたため を使いません。

- **飲み物** … 1牛乳・酒 で加熱します。18ページ
- **パン類・あんまん・肉まん・まんじゅう・茶わん蒸しなどや乾燥したもの・水分の少ないもの**(干もの・落花生など)・**パセリ・青じそなどの乾燥。**
  …**手動** レンジ で様子を見ながら加熱します。
  46ページ

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ

●あたための調理例

● 手動で加熱するときの目安時間 46ページ

常温・冷蔵もの

ラップをするもの

しっとり仕上げたい場合に

(煮もの·蒸しもの·汁もの調理済冷凍食品全般など)

※ラップは、ゆとりをもたせてかぶせます。加熱後は、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)

煮もの

分量：約100～400g
スタート直後：▽ (弱め)

カレー・シチュー

分量：約200～400g
● 加熱後、かき混ぜる。

汁もの(スープ)

分量：1～3杯(約600mL)
● 加熱後、かき混ぜる。

ラップをしないもの

水分をとばしぎみにしたい場合に

(ごはんもの·揚げもの·焼きもの·炒めものなど)

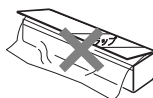
炒めもの(焼きそば)

分量：約100～200g
●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)
スタート直後：△ (強め)
● 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

揚げもの(天ぷら)

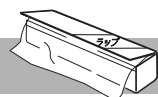
分量：約100～400g
● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
※いかは、はじけるので手動 レンジ 200Wで控えめに加熱します。

ごはん

分量：1～4杯(約600gまで)
● 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

やきとり

分量：2～15本(約380g)

ピラフ・焼きめし

分量：約100g～400g
●加熱後、混ぜる。

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん

分量：約100～600g
スタート直後：△ (強め)
● 皿にのせるか容器に入れる。

カレー・シチュー

分量：約100～400g
スタート直後：△ (強め)
●浅い容器に入れる。加熱後かき混ぜる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)
スタート直後：△ (強め)
● 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

蒸しもの(しゅうまい)

分量：5～15個(約230g)
スタート直後：△ (強め)
● 両面に水をふりかける。

ミックスベジタブル

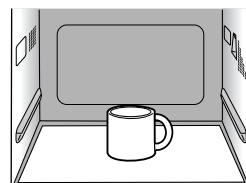
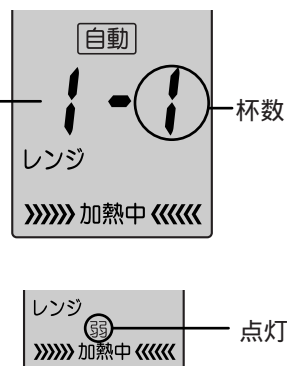
分量：約100～300g
●少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。19ページ

里いも・かぼちゃ

分量：約100～500g
スタート直後：△ (強め)

ピラフ

分量：約250～400g
スタート直後：△ (強め)

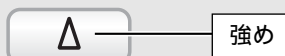
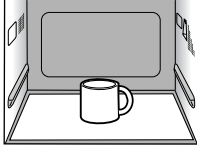
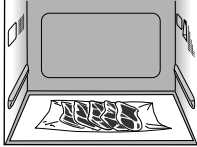
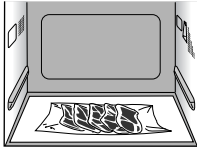
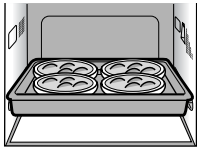
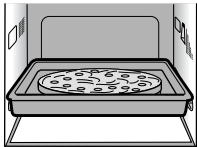
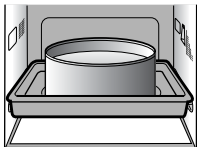
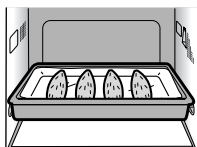
自動メニュー1～8

仕上がりの調節

● お好みに応じて調節できますが食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。詳しくは、各キーの調理のポイント記載ページをご覧ください。右ページ

1 牛乳・酒 ……お酒のときは、∇ (弱め)を押します。

2 ゆで野菜 ……葉菜類／花果菜類のときは、∇ (弱め)を押します。

3 全解凍・**4 サックリ解凍** ……素材に応じて押します。

● **スタート直後(約15秒以内)に仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

● 残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。
(Δ…1分増、∇…1分減) ※自動メニュー1,3,4はできません。

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ

※調理前には、各キーの「調理のポイント」をご覧ください。

自動メニュー	調理のポイント記載ページ	角皿の使用有無と食品の置きかた
1 牛乳・酒	飲み物をあたためるときに 18ページ	フラットテーブルの中央に置きます。
2 ゆで野菜	野菜をゆでるときに 19ページ	フラットテーブルの中央に置きます。※じゃがいもを丸ごと加熱するときは、手前寄りに置きます。
3 全解凍	肉や魚の解凍をするときに **解凍後、すぐに調理するときなどに使います。** 20ページ	フラットテーブルの中央に置きます。ラップが大きすぎて食品にかぶさらないようにします。
4 サックリ解凍	肉や魚の解凍をするときに **包丁がぎりぎり通る、解凍状態に仕上げたいときに使います。** 21ページ	フラットテーブルの中央に置きます。ラップが大きすぎて食品にかぶさらないようにします。
5 グラタン	手作りグラタンを焼くときに 29ページ	角皿受け棚に角皿をのせて食品を置きます。
6 ピザ	手作りピザを焼くときに 市販の冷凍ピザを焼くときに 42ページ	角皿受け棚に角皿をのせて食品を置きます。
7 ケーキ	ケーキを焼くときに 37ページ	角皿受け棚に角皿をのせて食品を置きます。
8 やきいも	やきいもを焼くときに 41ページ	角皿受け棚に角皿をのせて食品を置きます。

自動メニュー 1 牛乳・酒
調理のポイント ：飲み物をあたためる

ポイント

- 置きかた…フラットテーブルの中央に寄せて置きます。

（2杯） （3杯） （4杯）

- 使える容器 (レンジ加熱) 13ページ
- 一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。右記参照
- ふたやラップはしません。
- 容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるものを使います。右記参照
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりキーを押してください。(牛乳・コーヒーのとき)
- 基準分量よりもかなり少ないときは、手動 レンジ 900Wで様子を見ながら、あたためてください。下記参照

1mL＝1cc

基準分量 （ ）内は、コーヒー	牛乳(コーヒー)	酒
	200mL （150mL）	180mL
加熱前の基準温度 （ ）内は、コーヒー	冷蔵保存…約8℃ （常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。）	常温保存…約20℃
容 器		アルミホイル
	●コップは、低めの広口容器を使う。 ●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところに**アルミホイル**を巻く。	

仕上がりの調節

1 牛乳・酒 を押した直後(15秒以内)に仕上がりキーを押します。
※「強」または、「弱」を表示します。

- 酒のかんをするときは、必ず仕上がりキーの∇(弱め)を押します。

※仕上がりを調節するときは手動 レンジ 900Wで様子を見ながら、加熱してください。

- 牛乳の仕上がりを調節するときは

●ご注意

- 酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
  火花が出ることがあり、危険です。
- 牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。必ず、カップに移し替えてください。
- 基準分量よりもかなり少ないときは、手動 レンジ 900Wで様子を見ながら、あたためてください。

手動 レンジ 900Wで加熱するときの目安時間

牛乳(冷蔵もの)	1杯(200mL)/約1分10秒
酒 (常温もの)	1杯(180mL)/約50秒

※加熱しすぎないでください。取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

調理のポイント ：野菜をゆでる

ポイント

- **置きかた**…容器や皿にのせ、必ずラップかふたをして、フラットテーブルの中央に置きます。
- **使える容器** (レンジ加熱) 13ページ
- **一度に加熱できる分量は**
  根菜類：100～1000gまで。
  (にんじん、ごぼうは400gまで)
  葉菜類/花果菜類：100～400gまで。
  (ほうれん草は、300gまで)
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や、脱水を防ぎます。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
- 根菜類と葉菜類/花果菜類は調理のしかたが異なります。下記 ●素材別のコツ参照

根菜類（じゃがいもなど）

丸ごとゆでるとき

- 皿は、フラットテーブルの手前寄りに置きます。
- 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

切ってゆでるとき

- 大きさをそろえて切る。

葉菜類/花果菜類　(ほうれん草など)

- 太い根には、、十字の切り込みを入れる。

- 葉と茎を交互に重ねてラップする。

- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

仕上がりの調節

2 ゆで野菜を押した直後(15秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

- **葉菜類は、必ず仕上がりキーの ∇ (弱め)を押します。**

- 残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減できます。(Δ…· 1分増、∇…· 1分減)

※「弱」のときは、残り時間を表示しません。

●ご注意

- 小さく切った野菜(にんじん・冷凍ミックスベジタブルなど)の少量加熱(100g以下)は、火花が出て本体を傷めたりします。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れ、ふたをして加熱してください。
  ※にんじん50g(水25mL)で、
  手動 レンジ 900W　約1分40秒
- **加熱しすぎると**(とくに少量の根菜の場合)**発煙・発火のおそれがあります。**
  ※手動で加熱するときの目安時間 46ページ

●素材別のコツ

	素材名	仕上がりキー	コツ
根菜類	にんじん	—	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップはたるませて食品に接するようにかぶせる。
	だいこん		大きさを揃える。
葉菜類/花果菜類	キャベツ・白菜	∇(弱め)を押す	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー・ブロッコリー		小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス		根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ		大きさを揃える。

自動メニュー 3 全解凍 肉や魚を解凍する
調理のポイント ： 解凍後、すぐに調理するときなどに使います。

ポイント　焼いたり、煮たり、フライに用いたりする素材に向いています。

- **置きかた** … ラップを敷いて食品をフラットテーブルの中央に置きます。
  ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
  大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。
- **一度に解凍できる分量は､100～1000gまで｡**
- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除いてください。**
- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
- **溶けかけているときは様子を見ながら 手動 レンジ 200Wで解凍します。**
- **食品は、同じ種類・大きさにそろえましょう。**
  変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。

仕上がりの調節

- 素材や使いみちに応じて必ず､**仕上がりキー**を押すものがあります。下記 ●素材別のコツ参照

3 全解凍 を押した直後(15秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

強め
- かたまり肉
- しっかり解凍するとき

弱め
- 控えめに解凍するとき
- 4サックリ解凍 で解凍したものを全解凍するとき

●ご注意

- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので冷めてから加熱してください。**ラップが溶けるおそれがあります。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めたりします。

●素材別のコツ

肉類

キー	ひき肉(ミンチ)	薄切り肉	かたまり肉	とり肉
3 全解凍	解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。	解凍後、すき焼きや野菜巻きに用いるとき。	解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。**仕上がりキー**の **Δ(強め)**を押す。	解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。※骨つきは、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
4 サックリ解凍	必要分だけ切り分けるとき。※かたまり肉のときは、**仕上がりキー**の **Δ(強め)**を押す。			

● 上手に解凍するためのホームフリージング(冷凍)のコツ

- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。

自動メニュー 4 サックリ解凍 肉や魚を解凍する
調理のポイント ： 包丁がぎりぎり通る解凍状態に仕上げます。

ポイント

使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するときに使います。
まとめ買いした肉(ひき肉・薄切り肉)を小分けして使うのに便利です。

- **置きかた** … ラップを敷いて食品をフラットテーブルの中央に置きます。
  ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
  大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。
- **一度に解凍できる分量は､300～500gまで。**
- **仕上がりキーの∆(強め)の場合は、100～1000gまで。**
- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
- **食品は、同じ種類・大きさにそろえましょう。**
- **変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。**
- **切り分けて使う分は、サックリ解凍後、3 全解凍 の∇(弱め)で解凍するとすぐに調理にかかれます。**
- **再冷凍する分は、きっちりラップに包んですばやく冷凍室に戻し、なるべく早く使い切りましょう。**

仕上がりの調節

- 素材や使いみちに応じて必ず､**仕上がりキー**を押すものがあります。下記 ●素材別のコツ参照

4 サックリ解凍 を押した直後(15秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

強め(半解凍)
- 「サックリ解凍」より進んだ解凍状態になります。
- 中心が少し凍っている状態なのでさしみ用の魚は、サックリと切れて､食卓に出すころには食べごろに。また、細切りや飾り切りにする肉やいかは、きれいに切れます。※再冷凍は、しないでください。

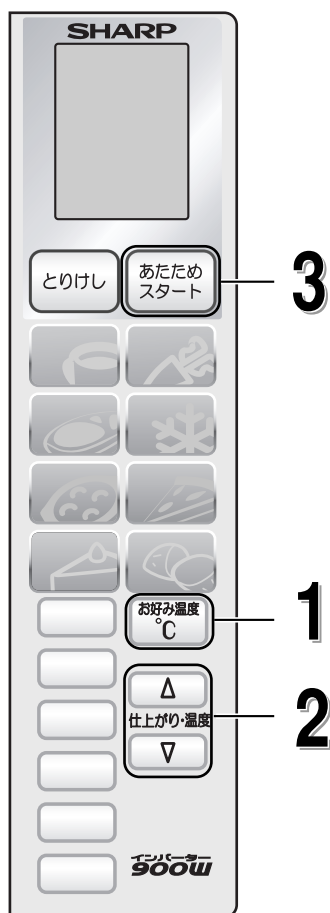
弱め
- 薄く冷凍したものの「サックリ解凍」

- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U-04」が表示し､お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。

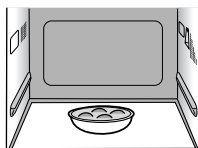
魚介類

キー	まぐろ(赤身)	えび	切り身魚
3 全解凍	解凍後、すぐ煮ものに用いるとき。	解凍後、すぐフライや煮ものに用いるとき。	解凍後、焼き魚や煮魚に用いるとき。 ※一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。
4 サックリ解凍	● 必要分だけ切り分けるとき。 ● まぐろ・えび(甘えび)など、さしみとして用いるときは、**仕上がりキー**の ∆ **(強め)**を押す。		

- 4サックリ解凍 のときは500gまでなら､小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
  必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。※ゆでた野菜の解凍は、あたため で加熱します。14ページ

お好み温度（レンジ加熱）

赤外線センサーがはたらいて加熱するので、仕上がりの温度を合わせることができます。
(食品の表面温度　−10℃・20～90℃)

使える容器 (レンジ加熱) 13 ページ

準備 食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

- 容器の大きさ、食品を置く位置など右ページの●「**お好み温度**」**のしくみ**をよくお読みください。

1 お好み温度 ℃ **を押す**

- 初めは、70℃を表示します。

設定 70℃ レンジ

2 上がる Δ 仕上がり･温度 ∇ 下がる **を押して温度を合わせる**

設定 50℃ レンジ

例 **50℃のとき**
∇ を押す。

温度設定範囲
−10℃
20℃～90℃（5℃単位）

3 あたため スタート **を押す**

加熱

終了音

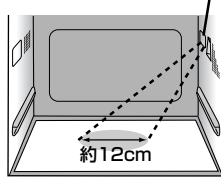
食品を取り出す

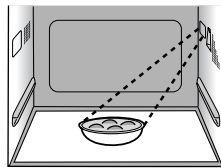
ポイント

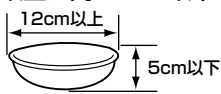
●「お好み温度」のしくみ

赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。

検知範囲

庫内の中央が検知範囲です。

特　性

食品の表面温度を検知します。

だから

- 食品は、庫内の中央に置いてください。
- 容器は、直径12cm以上、高さ5cm以下のものが適しています。
  12cm以上　5cm以下
- ラップやふたは、しないでください。
  (食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります)
- なるべく1つの容器に入れるか、複数のものを加熱する場合は、中央に寄せてください。また、食品の種類・分量は、そろえてください。
  (複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)

お好み温度設定の目安

- 温度は目安です。
- 加熱する分量は、1～2人分を基準にしています。

※総菜パン(ホットドッグ·焼きそばパンなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。

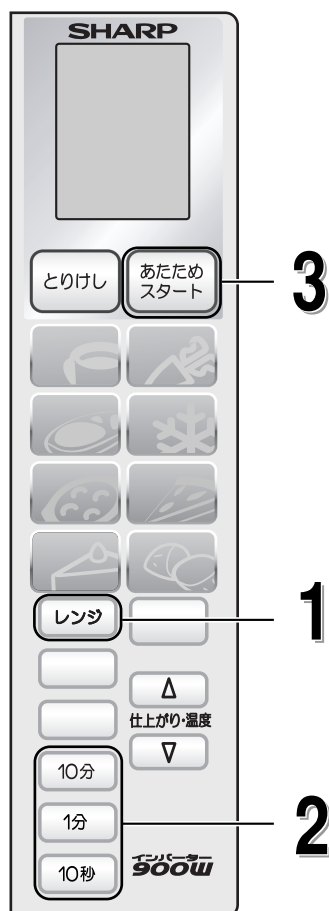
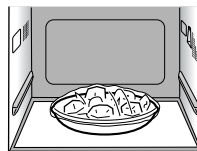
次の食品をあたためるときは、専用キーをお使いください。

• 牛乳のあたため • 酒のかん	1牛乳・酒

●ご注意

- **食品は、「容器に約8分目」を目安に入れてください。**
  容器の大きさ·形状·材質·食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**
  パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- **ヒーター加熱のあとは、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。**
- **庫内温度が高温のときはスタートしません。**
  表示部に「U-04」が表示して、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。

レンジ

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 12ページ

準備 食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

1 レンジ を押す

- 初めは、900Wを表示します。押すごとに出力が切り換わります。

900W→600W→500W→200W

2 10分 1分 10秒 を押して加熱時間を合わせる

例 3分30秒加熱するとき
1分 3回、10秒 3回を押す。

出力によって最大加熱時間が異なります。
- 900W · 600W · 500W … 30分
- 200W … 99分

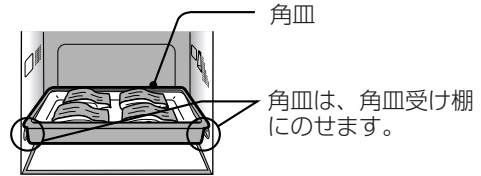
3 あたため スタート を押す

手動加熱キーの使いかた
グリル

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ

角皿を使います。

使える容器 (グリル加熱) 13 ページ

準備 角皿にのせた食品を庫内へ入れ、ドアを閉める

1 グリル を押す

● 初めは、0秒を表示します。

2 10分 1分 10秒 を押して加熱時間を合わせる

例 15分加熱するとき
10分 1回、1分 5回を押す。

●最大加熱時間 … 30分

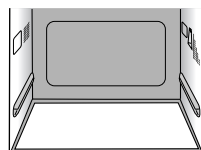
3 あたため スタート を押す

加熱中
仕上がりキーで残り時間の増減ができます。

オーブン(発酵)

●オーブンの操作

予熱をする

準備 庫内をカラにして、ドアを閉める

※角皿・食品は入れません。

1 オーブン を押す

● 初めは、170℃を表示します。

2 上がる △ 仕上がり・温度 ▽ 下がる を押して加熱温度を合わせる

例 180℃のとき
△ を押す。

加熱温度設定範囲
40℃(発酵するとき)
110℃～250℃(10℃刻み)

3 あたため スタート を押す

予熱

予熱が完了すると
(設定温度になると)

ピッピッピッピッピッ
予熱完了

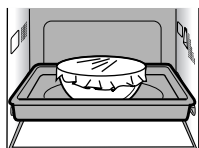
※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が190℃以上のときは、15分間となります。
(その間、温度表示は点滅しています)

●発酵の操作

使える容器 (オーブン加熱)

13 ページ

操作手順　　(角皿を使います)

角皿に食品をのせ、庫内に入れてドアを閉める

オーブンの操作を参考に「1」→「2」(**40℃に合わせる**)→「4」→「5」の順で操作します。

使える容器 (オーブン加熱) 13 ページ

●ご注意

- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック内の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。
  市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

●まめ知識

- **温度変更について**
  予熱中… ΔV を押すと変更できます。
  焼き上げ中… オーブン を押して温度表示になってから、ΔV を押します。

- **時間変更について**
  焼き上げ中に ΔV を押すと、変更できます。

1分増または、10℃上がる

1分減または、10℃下がる

- **加熱終了後に加熱を追加するとき**
  「1」→「2」→「4」→「5」の操作をします。

手動で加熱するときは（あたため・ゆで野菜）

目安時間としてご覧ください。
食品の種類·加熱前の温度·素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
下表で出力の記載がないものは、手動 レンジ 900Wで加熱します。24ページ

1mL=1cc

	あたため一覧	ラップの有無	分量/目安時間	コ　ツ
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g／約1分	――
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約1分40秒	加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL)／約1分	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約40秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／10〜20秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。
	ごはん	無	1杯(150g)／約40秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g)／約1分	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。
	ハンバーグ	無	2個(180g)／約1分	――
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g)／約1分10秒	――
	やきとり	無	6本(150g)／約40秒	照りを出すため、あらかじめたれをぬる。
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g)／約1分40秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	無	1個／レンジ 200W で約3分	※具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
	パン類(ロールパン)	無	2個(80g)／レンジ 500W で約20秒	時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱します。
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g)／約2分20秒	――
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約4分20秒	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	有	2個(180g)／約3分30秒	加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。
	しゅうまい	有	15個(230g)／約4分50秒	両面に水を振りかける。
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g)／約4分20秒	あらかじめよくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	有	約100g／約2分20秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。19ページ
	里いも・かぼちゃ	有	約500g／約9分20秒	――
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約1分	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／30秒〜50秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。

	ゆで野菜一覧	分量/目安時間	コ　ツ（必ずラップかふたをする）
根菜類	じゃがいも	150g/約3分20秒	丸ごとのときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。
	にんじん	200g/約4分50秒	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(100mL)を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。
	だいこん	400g/約6分	大きさをそろえる。
葉菜類／花果菜類	ほうれん草	200g/約2分	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み丸皿にのせる。
	キャベツ・白菜	200g/約2分	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー	200g/約2分	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	200g/約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g/約3分20秒	大きさをそろえる。

※乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)**、パセリ、青じそなどの乾燥**
手動 レンジ 200Wで様子を見ながら加熱をする。ただし、加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。
※トーストの加熱　1枚（6枚切り）
手動 グリル で3分30秒〜4分加熱後、裏返して手動 グリル で約3分加熱する。食パンは角皿に置き、角皿受け棚にのせる。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、
お手入れ上手のポイントです

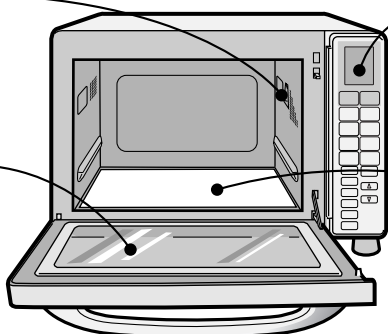
必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などをこぼしたり、放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

汁や食品カスは、固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

庫内側面の穴
衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

ドアガラス
食器などを当てたりして、傷を付けない。
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

操作部
スプレー式の洗剤を直接かけない。液が浸透し、故障の原因となります。

庫内・フラットテーブル・ドアの内側

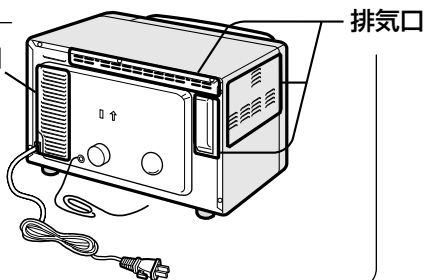
食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

フラットテーブルの汚れが落ちにくい場合は

汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落としてください。
ただし、フラットテーブルを囲む周りのパッキンや庫内側面 (黒い塗装部分)は、絶対にこすらないでください。

吸気口・排気口

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

庫内のにおいが気になるときは
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。9 ページ

角皿の汚れ

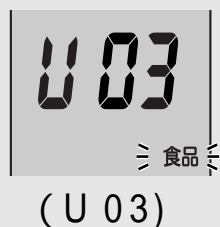
- **やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。**

- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。
  (アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

故障かな？

修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

こんな場合	調べるところ（故障では、ありません）
コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると「0」表示が出て、操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。「**節電機能について**」をご覧ください。9 ページ
キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●消音設定をしていませんか？ 手動 レンジ を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。「**消音の設定**」3 ページ
上ヒーターが赤熱しない。 (オーブン、グリル加熱のとき)	●断続制御していますので、メニューによって前後の赤熱のしかたが異なります。(前後交互に赤熱する場合や同時に赤熱または、OFFする場合があります)
加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。4 ページ
煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか?9 ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「**お手入れ**」47ページ
庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●角皿・金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? ●食品カスなどが付着していませんか?
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。
オーブン・グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
加熱中や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●製品内部を冷やすために回ります。 レンジ加熱後は、ドアを開けるまで10分間回ります。
加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
3全解凍・4サックリ解凍で食品が加熱しすぎる。	●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？20ページ
3全解凍・4サックリ解凍で加熱が足りない。	●発泡トレーのままで加熱していませんか？ 発泡トレーを使用するとかために仕上がります。
飲み物が熱くなりすぎる。	● **1牛乳・酒** で加熱されていますか？18ページ ●加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？18ページ
市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)
角皿を使うメニューで焦げ目がつかない。	●角皿受け棚にセットされていますか？

「U－番号」・「C－番号」の表示が出て、加熱を続けることができない。

こんな表示が出たら	調べるところ
 （U 03）	食品の分量が少なすぎます。 加熱時間を5分以内に設定してください。 分量を増やすなど とりけし を押して、やり直してください。
 （U 04）	庫内が高温のため使用できません。 エラー表示が消えると使用できます。（ドアを開けておきましょう） ただし とりけし を押すと、下記以外の調理であれば、すぐに使えます。 ※ 3全解凍 ・ 4サックリ解凍 ・ お好み温度 ・手動 オーブン の発酵 ヒーター加熱終了後に表示します。 レンジ加熱終了後にも表示することがありますが、庫内底面など、やけどにご注意ください。 庫内温度によって上記加熱時に「U04」表示が出る場合があります。
 （C 番号）	製品が故障している場合があります。 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、表示の番号 をご連絡ください。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」48~49ページを調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

・品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日･販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。
● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料･部品代･出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　―

愛情点検

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
● 自動的に切れないときがある。
● コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
● スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
● ドアに著しいガタがある。
● 触れるとピリピリと電気を感じる。
● ドアや庫内に著しい変形がある。
● その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検･修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

- 製品の故障や部品のご購入に関するご相談は…… **シャープ修理相談センター** へ
- 製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は……… **シャープお客様相談センター** へ

シャープ修理相談センター

● **修理相談センター**（沖縄・奄美地区を除く）

■ 受付時間　＊月曜〜土曜：午前9時〜午後6時　＊日曜・祝日：午前10時〜午後5時（年末年始を除く）

0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
● **携帯電話／PHS**でのご利用は……	(一般電話)	043-299-3863	06-6792-5511
● **FAX**を送信される場合は…………	（ＦＡＸ）	043-299-3865	06-6792-3221

● **沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ **「持込修理」**および**「部品購入」**のご相談 は、上記**「修理相談センター」**のほか、下記地区別窓口にても承っております。

■ 受付時間　＊月曜〜土曜：午前9時〜午後5時30分（祝日など弊社休日を除く）
〔ただし、沖縄・奄美地区〕は…＊月曜〜金曜：午前9時〜午後5時30分（祝日など弊社休日を除く）

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札　幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙　台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒330-0038	さいたま市宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東　京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多　摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千　葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横　浜 サービスセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静　岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	清水市鳥坂1170
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金　沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚町4-103
近畿地区	京　都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大　阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	神　戸 サービスセンター	078-453-4651	〒658-0082	神戸市東灘区魚崎北町1-6-18
中国地区	広　島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高　松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福　岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美地区	那　覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

シャープお客様相談センター

■ 受付時間　＊月曜〜土曜：午前9時〜午後6時　＊日曜・祝日：午前10時〜午後5時（年末年始を除く）

相談室	TEL	FAX	所在地
東日本相談室	TEL **043-297-4649**	FAX **043-299-8280**	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL **06-6621-4649**	FAX **06-6792-5993**	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

● 所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0302)

かわいい赤ちゃんに手作りメニューを!

カンタン離乳食（B5版・36ページ・フルカラー）

電子レンジで合理的に衛生的に離乳食づくり！

●シャープ「スマートクッキング」（インターネット）でもご覧になれます。

あらかじめご了承ください

※加熱方法などは、一般的なオーブンレンジを対象に記載しています。
※お申し込みの日からお届けまで、約１カ月かかることがあります。

■お申し込み方法

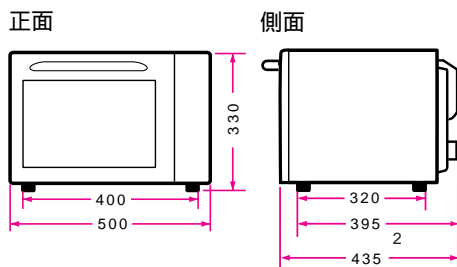
別売お料理ブック	定価(税別)	特別価格(税・送料込み) お振り込みいただく価格	お申し込み方法
カンタン離乳食	650円	525円	郵便局備え付けの「払込取扱票」に、**口座番号「00940-1-98016」加入者名「クッキング･メイト」**、住所、氏名、電話番号、商品名(カンタン離乳食)、ご希望数を明記のうえ、代金をお振込みください。

お問合わせ先――〒543-0052　大阪市天王寺区大道2-12-18　ハイクッカー編集室　Tel.06-6779-0362

仕　様

項目		
定格電圧	100V	
定格周波数	50Hz-60Hz共用	
レンジ	定格消費電力	1,430W
	定格高周波出力	900W・600W・500W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	定格消費電力	1,430W
オーブン	定格消費電力	1,430W
	温度調節範囲	発酵(40℃)110～250℃ ※1
外形寸法	幅500mm×奥行435mm×高さ330mm	
加熱室有効寸法	幅320mm×奥行340mm×高さ225mm	
質量	約14kg	
電源コードの長さ	約1.4m	

■ 外形寸法（単位mm）

正面　側面

※1 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約8分間です。その後は、自動的に230℃に切り換わります。
※2 設置するときは、壁面より10cm以上離す必要があります。(両側面も10cm以上空間を設ける必要があります)
●待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
●長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

● 製品についてのお問い合わせは… シャープお客様相談センター	東日本相談室　TEL 043-297-4649　FAX 043-299-8280 西日本相談室　TEL 06-6621-4649　FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)	
● 修理のご相談は…	51ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。
● シャープホームページ	http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社

本　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
SF10シリーズ
TCADCA799WRRZ 03EO ㋣Ⓗ ②

RE-SF10